

## Eine Diät , die eigentlich gar keine ist

Es gibt sie in den unterschiedlichsten Variationen: Mal darf man immer nur eine bestimmte Obst- oder Gemüsesorte essen, mal darf man jede Menge Fett, dafür aber keine Kohlenhydrate zu sich nehmen, und andere empfehlen, einfach nur die Hälfte von allem zu essen. Ananas-Diät, Atkins-Diät und FDH, um nur einige Beispiele zu nennen, haben jedoch eines gemeinsam: Sie legen den Focus auf das Essen. Und dabei ist die Nahrungsaufnahme doch genau das Problem, das zum Übergewicht und dem daraus resultierenden unguten Körpergefühl geführt hat. Weit gefehlt, würden hier Aljoscha Long und Ronald Schweppe, die beiden Autoren des neuen Abnehm-Ratgebers "Die Ego-Diät", sagen. Nicht bei der Nahrungsaufnahme - wieviel und was -, sondern bei sich selbst, dem Stress, der Unzufriedenheit mit seinem Leben und dem Ungleichgewicht, das sich auf der Waage und in der Seele eingestellt hat, muss man ansetzen.

Kalorien zählen ist out. Stattdessen sollte man eher darauf achten, dass man selbst "zählt", dass man auf sich achtet und alte Gedanken- und Handlungsmuster erkennt und neu programmiert. Warum greift man in bestimmten Situationen immer wieder zu Süßigkeiten? Warum muss man sich noch einen Nachschlag nehmen, obwohl man eigentlich schon satt ist? Es bedarf in solchen Fällen wahrlich nicht des negativ belegten Begriffs Verzicht, sondern lediglich einer Verhaltensänderung. Die Autoren Long und Schweppe legen ihrem Ratgeber einerseits die Methode des Achtsamkeitstrainings wie auch die des Neurolinguistischen Programmierens (kurz NLP) zu Grunde. Vereinfacht gesagt, trägt das Erlernen dieser beiden Methoden dazu bei, dass man Schritt für Schritt aus sich selbst heraus, sein Essverhalten ändert, vielleicht auch einmal das Fahrrad anstatt das Auto nimmt, einfach genau das tut, was einem gut tut und richtig für einen ist. Das Achtsamkeitstraining bewirkt außerdem, dass man mehr im Moment lebt, aufmerksamer und präsenter ist und so z.B. auch die Nahrungsaufnahme viel bewusster erlebt und nicht im Stehen oder während einer anderen Tätigkeit isst. Achtsames Essen verhindert, dass man zu viel in sich hineinstopft oder zu ungesund isst. Sind einem diese versteckten Angewohnheiten und Abläufe erst einmal bewusst geworden und hat man auch die Gründe dafür erkannt, kann man daran arbeiten, ohne dass man hungern oder einseitigen Diätplänen folgen muss.

Auch wenn die "Ego-Diät" von Aljoscha Long und Ronald Schweppe nicht mit mühseligem Hungern und Kalorienzählen verbunden ist und deshalb eigentlich wie ein Spaziergang klingt, muss man jedoch eine Voraussetzung mit sich bringen: eine gewisse Offenheit gegenüber den vorgestellten Methoden. Wie bei allen anderen Diäten ist allerdings bei der Ego-Diät auch ein hohes Maß an Disziplin und Durchhaltevermögen gefragt, denn übt man nicht immer wieder, werden sich keine Veränderungen einstellen. Die gute Nachricht für alle Diät- und Jojo-Effekt-Geplagten ist jedoch, dass man sicherlich nicht hungern muss und ein Jojo-Effekt nicht zu befürchten ist. Denn dieser stellt sich ja nur deshalb wie das Amen in der Kirche nach jeder erfolgreichen Diät ein, weil man wieder in alte Verhaltens- bzw. Essmuster verfällt und weitermacht wie vor der Diät. Die Ego-Diät ist in dieser Hinsicht die wohl nachhaltigste Diät, da sie nicht bei den Symptomen, sondern bei den Ursachen, die tief in der Psyche verwurzelt sind, ansetzt.

Sabine Mahnel 22.09.2014

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)